

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa baru, maka semakin buruk pula kualitas tidur mereka. Arah hubungan yang negatif ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan secara bermakna, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kualitas tidur diterima.

Selain itu, diperoleh bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 83 partisipan (75,5%), sementara sebagian besar subjek juga memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 82 partisipan (74,5%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa baru disarankan untuk lebih menyadari dan mengevaluasi bagaimana mereka mengelola waktu belajar, khususnya dalam penggunaan teknologi digital. Meskipun memiliki tingkat stres akademik yang sedang, hal ini tidak otomatis mempengaruhi kualitas tidur secara positif. Oleh karena itu,

penting bagi mahasiswa untuk memahami apakah gangguan tidur mereka muncul sebagai akibat dari stres akademik, kecemasan terkait ujian, atau kebiasaan buruk seperti begadang. Pengelolaan waktu yang baik, kesadaran diri terhadap pentingnya tidur yang berkualitas, serta pembatasan kegiatan yang mengganggu jadwal tidur, seperti penggunaan gadget larut malam, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memediasi atau memoderasi hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur, seperti kecemasan akademik, pola makan, gaya hidup, atau dukungan sosial. Hal ini penting, mengingat temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun stres akademik tidak selalu berdampak langsung pada kualitas tidur, ada faktor lain yang mungkin berperan. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran (mixed methods) dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi mahasiswa terhadap stres akademik dan kualitas tidur mereka. Dengan pendekatan ini, peneliti tidak hanya memperoleh data kuantitatif berupa angka dan korelasi, tetapi juga mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai alasan, pengalaman, serta konteks individu. Pendekatan tersebut akan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dari berbagai sudut pandang.